Casa, arredo, ambiente, salute. Gli alimenti biologici, la dieta mediterranea: pasta, legumi, verdure, il vino e l'olio

Alla riscoperta del mondo a misura d'uomo

Tutti i «giacimenti» della natura per sopravvivere alla globalizzazione

UVA dal Perù, pere dal Sud Africa, tartufi dalla Cina. Il famoso pesto genovese alcuni industriali lo fanno con il basilico del Vietnam. Basta scrivere sull'etichetta «alla genovese» e i produttori di Pra (quartiere di Genova) e della piana di Albenga che hanno il vanto di produrre la piantina aromatica dal profumo travolgente sono serviti. Il prodotto è perfetto, confezionato con tutti i crismi della gastronomia e dell'igiene, gradevole. Costa meno, almeno a chi lo fabbrica. Solo non è «quello», agli ingredienti oltre al profumo mancano le caratteristiche organolettiche che solo una terra e le tecniche millennarie di coltivazione riescono a dare. Ecco, questa è la globalizzazione. Per lo meno in campo alimentare. La spiegazione è sicuramente semplicistica ma rende l'idea, almeno per l'aspetto negativo. Quando invece riceviamo fragole gustose e profumate dall'estero abbiamo in evidenza l'aspetto positivo. Il mondo è così piccolo, le tecniche di conservazione e i trasporti così efficienti che il mercato ormai non è più quello rionale: è il pianeta intero. E così da tutto il mondo ci arriva di tutto, prodotto e confezionato chissà come e chissà da chi. Poi, come sappiamo, ci sono gli onesti e i disonesti: ecco perchè dobbiamo sapere cosa mangiare.

La globalizzazione di per se stessa non è un mostro: il cibo, i prodotti agricoli e industriali, le tecnologie non sono più patrimonio di questa o quella nazione ma sono a disposizione di tutti, a patto che siano gestite con equità. Il pericolo è la prepotenza economica, il soffocamento dei più deboli, la prevaricazione lobbystica di chi non sa o non può difendersi.

Oggi il fenomeno influenza ogni aspetto della vita: la casa, l'ambiente, l'arredamento, l'abbigliamento, le attrezzature e le sementi per produrre e coltivare, l'alimentazione, persino il tipo di contenitore nel quale i prodotti sono confezionati. E ancora le medicine, i prodotti di bellezza, i centri del benessere fisico, le piante medicinali e i rimedi omeopatici, i farmaci. Settori nei quali gli interessi sono forti, invasivi e dominanti. Basti per tutti ricordare il dramma della «mucca pazza», l'aver trasformato gli erbivori in carnivori violando le leggi della natura, o la modificazione genetica degli animali e delle piante alimentari per ora senza riscontri, per la verità né negativi né positivi, sulle possibili conseguenze per l'uomo.

Manifestanti antiglobal

Ecco allora spontanea la difesa: il ritorno alla vita naturale, la ricerca dei prodotti della tradizione, il bisogno di alimenti sani, biologici, ecologici o biodinamici. Un mondo non alternativo ma complementare, un sistema di vita adatto a temperare gli eccessi della globalizzazione e dell'imprudenza colpevole e interessata degli apprendisti stregoni della chimica e della genetica, intenti a sperimentare sulla pelle del consumatore le loro remunerative magie.

Quanto ne sappiamo di tutto questo? Come ci possiamo difendere? Quali prodotti dobbiamo cercare e dove li troviamo? In questo inserto allegato al giornale e negli altri 4 che seguiranno cercheremo di darvi tutte le risposte: 36 pagine di informazioni e suggerimenti per trovare l'ambiente più ecologico, il benessere del corpo, il cibo, l'olio o il vino, «tesori» di un giacimento enogastronomico nascosto.

L'immagine suggestiva di un vigneto. L'Italia è tra i maggiori produttori al mondo di vino

La casa. La «guida» al benessere

Come abitare con il feng shui

LA CASA e l'ambiente sono importanti per il nostro benessere. Le filosofie orientali sono particolarmente attente alla disposizione delle abitazioni. Il Feng Shui, antica disciplina cinese che studia la relazione tra persona e ambiente fisico, sta diventando sempre più popolare nel mondo occidentale, specialmente tra architetti, designer e arredatori. Dalla struttura edilizia all'illuminazione alla disposizione dei mobili e delle piante, in un felice connubio tra millennarie conoscenze e scienze moderne, la casa e l'ufficio si trasformano in luoghi più vitali, esenti da influssi elettromagnetici negativi che influenzano la qualità della vita. Pochi accorgimenti nella disposizione degli oggetti che ci circondano e scelte giuste nella composizione dei materiali, che devono essere ecologici e naturali, possono cambiare la nostra esistenza. Tra filosofia e antroposofia, tra riflessione interiore e modo di vivere, tra mercato globale e praticità, vi guideremo nella scelta degli oggetti e dei materiali eco-compatibili, per una vita in armonia con la natura.

Ogm e pesticidi: attenti, siamo ciò che mangiamo

Grano biologico. La richiesta di prodotti sani e naturali è in continuo aumento. Nel comparto siamo i primi produttori in Europa

NATURALE, biologico, transgenico. Se stiamo attenti all'ambiente, ai materiali artificiali inquinanti, a maggior ragione dobbiamo preoccuparci di ciò che mangiamo. Nell'era della globalizzazione i pericoli vengono dall'eccesso della chimica e dalle sperimentazioni genetiche. Per difenderci stiamo tornando al passato, all'agricoltura biocompatibile, al biologico. Vi diremo come.

A tavola. La dieta mediterranea

Alimentazione: piacere e salute

MANGIARE bene, mangiare sano. Prodotti naturali, seminati e raccolti secondo le stagioni. Ortaggi, legumi, frutta, cereali, carni bianche e poche rosse, meglio se le più «povere». Formaggio, tanto pesce, vino e olio extravergine d'oliva. Gli americani l'hanno chiamata dieta mediterranea, per noi è la cucina regionale italiana. Il cibo che ha alimentato i nostri nonni, «i ceppi all'antica» che spesso troviamo nelle campagne, nei paesi, perché in città è difficile trovare i pomodori non trattati chimicamente, la frutta esente da decine di trattamenti anti muffe, i polli e i conigli allevati senza farine animali. Il pesce, salvo quello azzurro incoscientemente rifiutato dalla massa condizionata dall'interesse dei venditori che puntano alle tipologie più remunerative, spesso nasconde l'insidia dei metalli pesanti che inquinano i mari lontani dove è stato pescato. La «sogliola per il bimbo» viene dal Baltico, pattumiera industriale dell'Europa dell'Est. In questi inserti vi diremo come e dove trovare i prodotti tipici della tradizione, i più sani.

Palestra e fitness: quello che serve per volersi bene

Dalla casa ecologica all'arredo, dai mobili ai tessuti, dalla cosmesi alle palestre, agli alimenti ci «vogliamo bene» sempre di più

MENS sana in corpore sano, dicevano i Latini. E allora, bando allo sport in tv e via per i parchi, le spiagge, le montagne. Quando non si può, ci sono le palestre, i centri del benessere, le piscine e le terme. Un grande aiuto ci viene dalle erbe, dai trattamenti naturali, dai cosmetici per la cura del corpo. Vi daremo tutte le indicazioni utili per trovare il meglio perchè dovete «volervi bene».

Quando nel piatto c'è un tesoro

Come riconoscere i ristoranti di qualità: cibi buoni, cuochi bravi e prezzo giusto

I BUONI prodotti pretendono la buona cucina. Nell'abbinamento tra il campo e il fornello nasce quel capolavoro che il mondo intero ci invidia: la cucina regionale italiana. In linea di massima, una gastronomia povera, che proprio nell'esaltazione della materia prima sana e genuina ma di scarso valore, come un tempo erano ortaggi, cereali, frattaglie animali, ha toccato attraverso il genio e la fantasia le vette più alte del buon gusto. «La necessità aguzza l'ingegno», e dalla perspicacia della donna che con poco a disposizione voleva accattivarsi il suo uomo e gli ospiti sono nati molti dei piatti tipici italiani. Preparazioni poi arricchite e perfezionate nelle cucine dei nobili, che usando prodotti migliori, tecniche raffinate e condimenti appropriati hanno raggiunto la perfezione. Un esempio calzante è quello del «pesce secco», Sua Maestà lo stoccafisso o baccalà.

Per mangiare bene un buon ricettario non basta. Oltre ai prodotti freschi e non inquinati, rigorosamente locali e mai fuori stagione, ci vogliono anche cuochi capaci, dotati non solo della conoscenza perfetta delle qualità organolettiche delle tecniche di cottura ma anche di una buona biblioteca. Non si cucina con il libro ma almeno si risparmiano improbabili e antistorici accostamenti nel piatto. In generale, la ristorazione italiana sta dalla parte giusta. Con i distinguo necessari. Prima di tutto occorre definire l'articolazione dei settori della ristorazione. Si può fare, con in mente un preciso concetto: non si mangia bene spendendo poco. I buoni prodotti costano cari e il bravo professionista pretende una retribuzione adeguata alla sua arte. Chiarito questo concetto, vediamo gli altri fattori di qualità.

Le pizzerie. Sono la base della ristorazione economica e popolare. Ci sono quelle migliori e altre meno. Tutte comunque che forniscono cibi in linea generale confezionati con prodotti industriali. Insomma, non aspettatevi chissà che cosa.

Ristoranti etnici. Sono locali economici ma i prodotti spesso o non sono idonei o sono stati importati quando andavate ancora all'asilo. Insomma, è una questione di gusti. Fanno eccezioni i giapponesi che servono «sushi», pesce crudo: deve essere freschissimo, di qualità, e allora costa caro.

Ristoranti e trattorie. Tralasciamo la massa: si spende poco e si ha poco. Purtroppo molte volte si paga anche molto. Se però sapete distinguere, in una esigua tranche di locali potrete avere piacevoli sorprese: buon cibo, ottima confezione e prezzi onesti, cioè equilibrati tra qualità e prezzo. Come si fa? Semplicissimo. Pensate a quando andate a fare la spesa, a quanto pagate la carne o le verdure di prima qualità garantita; aggiungete sul conto la retribuzione del cuoco e dei suoi aiutanti, la remunerazione del capitale investito e il compenso per il titolare, le spese generali presunte, e il conto è fatto.

La tavola, un piacere tornato di grande attualità

LA PROMOZIONE

Chi ci aiuta a trovare il meglio

NELL'ERA del villaggio globale il cibo arriva da ogni parte del mondo. Le stagioni praticamente non esistono più. Le fragole in tavola ci sono tutto l'anno. Cibo, buoni prodotti industriali da agricoltura intensiva, alimenti per sfamare: e questo è il bene della globalizzazione. Per chi vuole mangiare bene e sicuramente sano non basta. Il prodotto migliore è quello coltivato sul territorio, maturato nel campo, pescato nel mare di casa o allevato sui pascoli all'orizzonte. Sempre di stagione, al massimo primizie. Dove trovarlo? Non sempre, ma spesso al mercato rionale e nei negozietti che vendono i «prodotti di nicchia», gli unici che riescono a reggere con successo l'assalto dell'agroalimentare industriale. Però bisogna conoscerlo, sapere dove e quando si produce e quali sono le caratteristiche organolettiche. Darci queste informazioni è compito di enti pubblici e privati.

Le Camere di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura. In primo piano, praticamente rappresentano delle categorie a cui lo Stato ha demandato iniziative e controlli. Attraverso **Aziende speciali** le Cciaa promuovono i prodotti della provincia in cui operano: opuscoli, mostre, fiere, degustazioni guidate.

Le Apt. Una mano viene anche dalle Aziende di Promozione Turistica che hanno capico come il turismo non abbia bisogno di sole opere d'arte ma anche di ambiente, paesaggio, ospitalità e buona cucina: Assessorati, associazioni di produttori, ristoratori e consumatori fanno poi la loro parte.

Scuola di cucina per stranieri

Da Cina e Brasile per imparare le ricette tipiche

A SCUOLA per imparare a cucinare all'italiana. In concorrenza con quella francese, la nostra cucina agli stranieri piace da matti. Nel Nord Europa, in America, Inghilterra, Asia e Oceania si trovano a centinaia le trattorie gestite da emigranti. Purtroppo, adattandosi al gusto locale e non avendo a disposizione i nostri prodotti tipici freschi, spesso non sono una bandiera da sventolare. Per anni a New York la cucina italiana ha significato pizza al pomodoro e spaghetti alla «pummarola». Dove una monumentale bistecca con patate fritte costa 5 dollari e un pranzo di qualità 120 o 150, difficile trovare chi è disposto a spendere 70 o 80 bigliettoni verdi in un ristorante italiano se almeno non gusta tortellini, risotti, zamponi, radicchi, mozzarelle e pecorini made in Italy.

Con fatica, qualcuno ha cominciato a farsi mandare da casa parmigiano, zamponi, prosciutti crudi, pecorino sardo, vino e olio, ecc. Lentamente i cuochi abruzzesi di Villa Santa Maria, i lombardi dell'Oltrepo, i triveneti di Treviso, Padova, Venezia, del Friuli e di Trieste, i ristoratori di Mantova, Modena, Reggio Emilia e Ferrara, affiancati da sardi e toscani e dai salernitani «armati» di mozzarelle di bufala hanno imposto, rivalutandola, la vera cucina regionale italiana. Il primo nell'iniziativa Tony May, nome yankee di un campano verace, titolare del «San Domenico» sulla famosa Quinta Strada di New York. Per convincere gli americani ha girato l'Italia a documentarsi sui prodotti, e gli States per dare informazioni.

Ha fatto di più: con la Regione Piemonte ha fondato a Costigliole d'Asti una Scuola di Cucina italiana per stranieri. L'estate scorsa nel castello dove si suda sui fornelli (dotati persino di telecamere per osservare le mani dello chef docente) c'era un corso di 25 cinesi di Pechino, un altro di 10 brasiliani. Americani, tedeschi, inglesi e australiani sono la normalità.

Libri e fornelli per i «maestri» dell'accoglienza

I GRANDI cuochi non nascono in cucina ma a scuola. Anche gli chef, i maitres, i maestri di sala, i camerieri, i sommeliers (gli esperti che consigliano gli abbinamenti dei vini e servono i commensali), tutti gli addetti all'ospitalità prima che con l'esperienza in alberghi e ristoranti di classe si formano tra i banchi e nelle cucine degli Istituti alberghieri. In queste scuole gestite dallo Stato professori laureati e docenti provenienti dalla carriera, con prestigiosi titoli guadagnati sul campo, preparano i giovani all'arte della ristorazione.

Non è esagerato parlare d'arte: pensate alla difficoltà di cucinare gli alimenti a puntino senza dimenticare che oltre ai sapori e ai profumi occorre preservare anche l'aspetto estetico della pietanza. La preparazione dei piatti non è che il tocco finale, fatto di fantasie e di accostamenti di colori, fiori, frutti, erbe e verdure.

Le materie di insegnamento in queste scuole pubbliche recentemente equiparate al liceo coprono le necessità culturali degli studenti a livello di scuola media superiore, integrate dalla conoscenza delle lingue indispensabili a chi vuole lavorare nell'industria dell'accoglienza. Alla cultura generale sono affiancati gli studi specifici della professione: l'analisi delle qualità organolettiche degli alimenti, la loro composizione, le proprietà nutritive, le tecniche di cottura e di preparazione delle salse, di ornamento, di servizio. Complementari a queste discipline la conoscenza dei vini e le regole di accostamento delle bevande ai piatti. Di recente in molti istituti alberghieri una convenzione tra lo Stato e l'Accademia Italiana della Cucina ha introdotto lo studio della cucina regionale: strano ma vero, prima questo insegnamento non era previsto.

Una professione particolare è quella del sommellier. La qualifica professionale di esperto del vino si acquisisce in tre anni di corso a cura della Associazione Italiana Sommelliers.

Enogastronomia

L'Accademia che difende la tradizione

LA CULTURA della tavola fa parte della civiltà di un popolo. La stagionalità, i piatti e le pietanze hanno la loro origine nella nostra storia e le tradizioni non sono che il rinnovare ogni giorno una parte di noi stessi. La difesa della cucina regionale è lo scopo che si è prefissa l'Accademia italiana della Cucina, nata nel 1953 su iniziativa del giornalista Orio Vergani e di una dozzina di professionisti e imprenditori tra cui Arnoldo Mondadori, Dino Buzzati Traverso, Gianni Mazzocchi Bosoni, Gian Luigi e Giò Ponti, Ernesto Donà dalle Rose, Giannino Citterio e Dino Villani. Dopo un periodo di vita stentata, l'Accademia è stata rilanciata da Giovanni Nuvoletti Perdomini, marito di Clara Agnelli.

Gli accademici sono amanti della buona cucina e della civiltà che essa rappresenta. Le «lezioni» si tengono a tavola, ogni volta con una relazione e una discussione su un tema enogastronomico: non quindi una compagnia di gaudenti ma un consesso di studiosi della civiltà della tavola. Si entra in Accademia solo per chiamata. Il presidente attuale è Antonio Dall'Osso.

LE GUIDE AI RISTORANTI

Alimenti sani e ottima cucina

Contro le sorprese i consigli degli amici dell'Espresso

BUONI prodotti, ottima cucina. Ma dove? Ce lo dicono le guide ai ristoranti pubblicate in Italia. Sono molte, più o meno complete, a livello nazionale e altre locali. Ce n'è una, poi internazionale, adatta a chi pranza a Parigi e cena a New York. Purtroppo per noi, serve a pochi fortunati. Le guide ci consigliano sulle trattorie e i punti di ristoro che meritano una visita. A queste pubblicazioni si aggiungono i depliants delle Apt, delle associazioni di categoria dei commercianti e dei ristoratori. Per andare sul sicuro meglio consultare una guida nazionale. Le altre in ambito più ristretto, costrette dai costi e dalla diffusione limitata, a volte indulgono nella classificazione dei meriti e sorvolano sui difetti.

Gli opuscoli delle associazioni dei ristoratori, delle Camere di commercio e delle Apt sono come l'acqua fresca: non fanno male a nessuno, vi informano solo dell'esistenza dei locali sul territorio. Un discorso diverso per le guide nazionali.

La guida ai ristoranti più chiara è quella de L'Espresso. Un centinaio di «ispettori» coordinati da Enzo Vizzari girano ristoranti, trattorie e osterie in ogni angolo d'Italia. Sono giornalisti, professionisti e docenti che viaggiano per lavoro e cenano regolarmente nei ristoranti. Sono stati scelti per le loro conoscenze enogastronomiche e perchè rappresentano, come oggi si usa dire, la «società civile». Un po' più esperti, abituati ai confronti tra i locali e le pietanze, ma gente come voi, capace di raccontarvi come a un amico dove e come hanno mangiato, quanto hanno speso, i piccoli e i grandi difetti del ristorante. Le schede, oltre alle indicazioni utili, sono vere e proprie cronache di un pranzo, quasi sempre ripetuto nell'anno. Senza peli sulla lingua, come si usa tra amici: vi spiattellano la brutta esperienza come se niente fosse ma vi consigliano anche entusiasti questa o quella pietanza. In libertà, perchè pagano il conto. Non li conosce nessuno e come un qualsiasi cliente hanno il diritto di criticare quello che hanno mangiato. In più, sono vostri amici, e vi raccontano tutto.

Guida sicura per chi cerca il meglio

I turisti stranieri girano l'Italia con la Michelin sotto braccio. E' francese, ma è pubblicata in varie lingue. Segnala con una classificazione a base di forchette, bicchieri e stelline gli alberghi e i ristoranti. Senza commento. Gli ispettori della «guida rossa» in Italia sono dipendenti Michelin. Stipendiati, pranzano nei ristoranti in forma assolutamente anonima. Dopo aver pagato il conto si fanno riconoscere e discutono con il titolare le pietanze gustate. Il criterio di valutazione a detta di molti è comunque sempre molto francofilo.

L'Accademia Italiana della Cucina fa «ispezioni» palesi su un menù concordato. A ogni piatto gli accademici annotano osservazioni, commenti e un punteggio su un apposito modulo analitico. Il voto al locale è espresso dalla media dei voti.

Soli, bicchieri, cucchiai e forchette sono i simboli di segnalazione della guida Veronelli. Particolarmente osservata la cantina. La guida del Gambero Rosso, con una spiccata attenzione ai locali e alla cucina tipica più popolare, segnala i locali con una valutazione in cifre.

LA SALUTE E LA TAVOLA

Paesaggio agreste. Le vacanze in campagna, tra il verde, sono sempre le più apprezzate

LA CURIOSITA'

Nella «fattoria didattica» anche l'agricoltore-cicerone

NELL' estate appena trascorsa più di un milione di italiani ha passato le vacanze in un agriturismo. Prima della fine dell'autunno, stagione ricca di avvenimenti interessanti come la vendemmia, il mondo rurale affascinerà ancora più gente. La vacanza nell'agriturismo, oggi strutturato a livelli spesso al confine con l'alberghiero, consente di vivere a contatto con aziende sempre più efficienti e complete. Quest'anno ha fatto la sua comparsa una figura assolutamente nuova: l'agricoltore-cicerone. Per effetto della nuova legge di orientamento del settore molti imprenditori hanno concluso con le pubbliche amministrazioni contratti di promozione per la valorizzazione del patrimonio culturale e del paesaggio agrario e forestale. Le associazioni che promuovono lo sviluppo dell'agriturismo fanno capo alle confederazioni sindacali: la Coldiretti, la Confagricoltura, l'Unione agricoltori. Ogni organizzazione pubblica una guida con la schede delle aziende associate.

Agriturismo, fa bene a contadino e ospite

Una realtà diffusa in tutte le regioni. Alto Adige e Toscana al top

FINO a qualche decennio fa l'agricoltore tendeva solo ad aumentare la produzione delle sue terre. Il fine era quello di incrementare il reddito, più ceste al mercato. più monete nella borsa. La qualità e altre preoccupazioni erano secondarie o addirittura inesistenti perchè ignorate. Oggi hanno sempre più rilievo la salvaguardia ambientale, la sostenibilità e l'ecocompatibilità della produzione agricola, la difesa idrogeologica del territorio, la biodiversità e la qualità della vita. Tutti fattori che in Europa hanno spinto l'agricoltura a cambiare, aprendosi a nuove forme di investimenti e profitto. Uno di questi nuovi aspetti economici e sociali della vita delle campagne è l'agriturismo. In che cosa consiste, chi lo può gestire e come? Da decenni i contadini hanno accolto nelle loro fattorie i cittadini in gita alla ricerca di prodotti sani e genuini: il vino, l'olio, le patate, le uova.

Dalla vendita ai gitanti all'ospitalità completa in fattoria il passo è stato breve. E' nato l'agriturismo. Giuridicamente consiste nell'offerta di ospitalità (alloggio, ristorazione, attività sportive e ludiche) da parte dell'imprenditore agricolo che ha ottenuto il permesso a esercitare dal Comune e ha attrezzato adeguatamente la sua azienda. Una legge quadro del 1985 regola l'attività, prescrivendo ad esempio nella ristorazione in fattoria l'obbligo di una percentuale di autosufficienza alimentare, in media il 60%, secondo le regioni. Una regola spesso dimenticata, che fa gridare allo scandalo le associazioni dei ristoratori di città. Nel caso, la concorrenza diventa sleale e non si realizzano le condizioni volute dal legislatore: per l'agricoltore una integrazione del reddito aziendale e familiare insieme a un utilizzo più razionale e completo degli spazi e dei fabbricati che stanno sulla superficie agricola disponibile; per l'agriturista la fruizione del tempo libero in un ambiente rurale ricco di consuetudini, tradizioni, usi, costumi e prodotti agroalimentari di qualità: in breve, di civiltà contadina. Oltre alla legge nazionale, ogni regione ha legiferato in proprio, con regolamenti attuativi spesso diversi.

Una realtà oggi in sviluppo, un boom che sta cambiando le campagne. Dopo due anni di lavoro l'Istat ha fatto la radiografia del fenomeno agriturismo in Italia. I risultati riferiti alla fine del 1998 sono stati pubblicati nel marzo di quest'anno.

Il primo dato che emerge dall'indagine è che le strutture agrituristiche i Italia sono diffuse a

La rete delle fattorie capillare in Veneto Lombardia, Emilia e Sardegna. Abruzzo in forte aumento

macchia di leopardo con un'attività capillare storicamente radicata in Alto Adige e Toscana, regioni seguite da Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Umbria e Sardegna. In Alto Adige e in Toscana l'alloggio consiste quasi sempre in spazi coperti, in Basilicata, Puglia e in alcune zone della Toscana nella messa a disposizione del campeggiatori di spazi aperti attrezzati per tende, camper e roulotte. Più sviluppata in Lombardia la ristorazione, l'Umbria offre degustazioni guidate, la Sardegna primeggia per l'offerta di cavalli e maneggi insieme alla Toscana, molto organizzata anche nell'escursionismo ai reperti archeologici e alle città d'arte.

I servizi offerti negli agriturismi sono soprattutto ristorazione e alloggio. Dopo, la semplice degustazione, l'escursionismo compreso quello in bicicletta e mountain bike, l'attività equestre, lo sport e la ricreazione. In molti agriturismi negli ultimi anni si sono sviluppate anche le iniziative didattiche sulla vita rurale indirizzate a bambini e adulti: un po' di informazione generale ma soprattutto divertente partecipazione alla vita della «fattoria didattica».

Le aziende in genere sono raggiungibili con i propri mezzi di trasporto, auto o moto. E' consigliabile portarsi da casa tutto il necessario per sé e la famiglia: oggetti di toeletta. vestiti, medicinali. E' probabile che il telefonino sia «scoperto».

Nella tabella la presenza sul territorio degli agriturismi

QUANTI SONO

Oltre 10 mila «hotel verdi»

QUANTI sono gli agriturismi in Italia? Alla fine del 1998 risultavano autorizzate 9.718 aziende agricole. Circa il 45 per cento è nel Nord Est, con la punta massima nella Provincia autonoma di Bolzano (27.6% del totale nazionale). Nel Centro Italia un altro 24 per cento, con il 15% del totale nazionale nella sola Toscana. Il restante 31% è sparso nel Meridione e nelle isole con presenze sul territorio molto rade: solo l'Abruzzo, la Puglia e la Sardegna superano il 3 per cento del dato nazionale di strutture complete e adeguate all'ospitalità. Le province di Bolzano, Siena, Perugia, Firenze e Grosseto sono quelle dotate del maggior numero di agriturismi. Nel 1998 sono state chieste 1249 autorizzazioni, quasi tutte in Umbria, Toscana ma soprattutto in Friuli Venezia Giulia (un incremento del 145.3% rispetto al 1997) e in provincia di Bolzano.

Il turismo equestre è una delle principali offerte dell'agriturismo

DOVE SONO

Alloggi al Nord Est piazzole al Sud

IN OGNI regione gli agriturismi sono per la maggior parte concentrati in alcune province. In Piemonte Cuneo comprende il 31.6% delle aziende autorizzate (soprattutto nelle Langhe) mentre in Lombardia sono Bergamo e Brescia a farla da padrone con circa il 30% del totale regionale. In Emilia Romagna Bologna e Forlì totalizzano il 38.3% delle aziende. Udine ospita il 67% delle strutture esistenti in Friuli Venezia Giulia.

Il 48.6 per cento degli agriturismi offre un servizio di ristorazione. L'attività è più frequente al Nord Ovest (84.2% delle aziende), nel Meridione (68.7%) e nelle isole (83.5%). Al contrario, nelle regioni nord orientali e centrali le quote di aziende con ristorazione sono in generale più basse di quelle autorizzate (rispettivamente il 39.8 e 26.3 per cento).

A livello nazionale l'offerta di alloggio alla fine del 1998 riguarda 8034 agriturismi, circa 94 mila posti letto tra camere e abitazioni indipendenti.

A questi si aggiungono 13 mila piazzole attrezzate per campeggio all'aperto. L'alloggio in

Villette, camere e campeggi: centomila posti letto nel silenzio

camere è offerto da 4574 aziende, 50 mila letti, mentre altre 44 mila letti sono messi a disposizione da 3964 agriturismi in case indipendenti.

L'offerta degli alloggi al coperto risulta fortemente concentrata nelle regioni nord orientali (Trento, Bolzano, Venezia) e centrali, nelle quali è presente rispettivamente il 41.9 e il 28.5 per cento delle aziende che ne prevedono l'offerta. Nelle stesse regioni c'è anche il maggior numero di posti letto, il 34.1 e il 36.8 per cento del totale nazionale. Sempre in queste regioni la qualità più elevata, in quanto prevalgono i posti letto in abitazioni indipendenti. Gli alloggi messi a disposizione dei turisti dal Nord Est sono il 35.3 per cento del totale nazionale, quelli del Centro il 46 per cento. Nel Nord Ovest l'offerta di alloggio in camere è il 15 per cento, al Sud del 17 e nelle isole del 6 per cento, quote tutte superiori a quelle dei posti in case indipendenti.

Le sistemazioni all'aperto sono invece appannaggio delle regioni meridionali, nelle quali è concentrato il 41.7% delle 838 aziende che in Italia prevedono questa tipologia di alloggio, nonchè il 64.1% del numero complessivo di piazzole attrezzate. I dati mettono in luce una forte concentrazione dell'offerta in Basilicata, Puglia, Emilia Romagna e Toscana, che nel complesso dispongono del 79% del totale nazionale di piazzole in aziende agrituristiche.

Un ultimo dato per maneggi e attività equestri. In complesso le aziende interessate sono 1893 (escursionismo) e 1267 (equitazione). Queste attività sono maggiormente diffuse in Toscana, Sardegna e Lombardia, con punte significative anche in Abruzzo e Umbria.

La casa ecologica. Come costruirla e arredarla

Copiamo dall'Oriente scienza, tecnica e filosofia per abitare nella natura

IL FENG Shui è una filosofia cinese che spiega il dialogo quotidiano tra noi e gli spazi in cui viviamo. Architettura, arredamento, qualità biologica della vita, e tanto altro ancora: tutto ciò che ci consente di vivere in armonia con la natura fa parte del Feng Shui. Oggi l'ambiente sta diventando un elemento sempre più prezioso e la disposizione corretta del nostro essere nello spazio non è più soltanto filosofia ma una necessità vitale.

Volete essere certi che la vostra casa sia costruita nel luogo adatto e con materie prime ecologiche? In Italia dal 1989 opera l'Anab, Associazione Nazionale Architettura Biologica. Fanno parte del sodalizio, che ha la sede centrale a Milano in via Morelli 1 (tel. 02 76390153), architetti e produttori di materiali edilizi e arredi biologici. L'Anab certifica e garantisce i metodi costruttivi e le materie impiegate. Il suo scopo primario è riassunto in tre concetti: sensibilizzare gli utenti dell'abitazione sui pericoli per la salute della persona e del territorio insiti nell'attuale modello costruttivo del settore edilizio e come modificarlo; diffondere la conoscenza dei metodi di costruzione e dei materiali che rispettano l'equilibrio naturale; qualificare professionalmente i progettisti e gli imprenditori edili per una consapevolezza ecologica nel loro lavoro.

Dal 1994, sempre a Milano ci sono anche Arché e Arché B, che insieme al centro Hsa, Habitat Salute e Architettura, riuniscono architetti e produttori per lo sviluppo della bioedilizia. Per chi ne vuole sapere di più, oltre al contatto con l'Anab, segnaliamo alcune manifestazioni fieristiche del settore: la «Fiera delle utopie concrete» a Città di Castello dall'11 al 14 ottobre e «Sana 2001» a Bologna, sempre in autunno. Sana espone tutto

Vivere tra il verde

ciò che ha a che fare con la qualità della vita: dai materiali ai mobili agli arredi per una casa ecologica all'erboristeria, il fitness, l'alimentazione naturale e biologica.

Di tutti questi aspetti del vivere tratterremo ampiamente negli inserti del nostro giornale che seguiranno a questo. Ai «navigatori» di Internet interessati al problema segnaliamo intanto alcuni «siti verdi».

Interessante il Lea, Laboratorio di Educazione ambientale dell'Università di Salerno e del comune di Mercato San Severino: **http://www.lea-mercatosanseverino.org.**

Internatura. Qui trovate tutte le informazioni per vivere nel rispetto della natura e acquistare prodotti ecologici per abbigliamento, bioedilizia e tutto ciò che riguarda l'ecologia: **http;www.internatura.it.**

Oltre alla bellezza, i fiori ci danno anche la salute. A fianco, la piscina di una località termale

New Age, agopuntura, antroposofia: decine di tecniche per guarire anima e corpo

Come curarsi con l'«altra medicina»

Omeopatia e fiori di Bach. E c'è anche la delfinoterapia

LO SAPEVATE che oltre che con le erbe potete curare le vostre malattie anche nuotando con i delfini, guardando determinati colori, immergendovi in certe acque, «facendo il bucato» al vostro colon o bevendo le essenze estratte dai fiori? La ricerca del benessere non conosce confini. E neppure il tempo: chi vuole vivere in armonia con la natura e non ricorrere ai rimedi della chimica trova una fonte inesauribile di possibilità nelle antiche medicine orientali.

E' quanto propone la New Age, la Next Age, la Nuova Era, l'Età dell'Acquario, o come si voglia chiamare il nuovo modo di pensare di molte persone che scoprono dentro di sé la consapevolezza del bisogno di vivere la propria esistenza in libertà spirituale e materiale secondo le leggi della natura. L'agopuntura, la chiropratica, l'omeopatia, la medicina ayurvedica, i fiori di Bach, tutte le medicine naturali o le attività corporee tese al benessere hanno in comune una concezione globale dell'essere umano, considerato come un'unità indivisibile di componenti somatiche, mentali e spirituali: è soltanto dall'equilibrio tra questi aspetti strettamente legati tra loro, e non dalla semplice assenza di sintomi fisici di malessere, che deriva la vera salute e il benessere dell'uomo.

Su questi concetti si basano le «cure» a cui abbiamo già accennato. E' stato ad esempio sperimentato che il contatto con i delfini guarisce la depressione e induce gli autistici a comunicare. In cromoterapia, la cura dei colori, si sfrutta il principio che i colori sono una parte di luce e quindi onde vibranti: colorando con diverse tinte l'acqua che beviamo possiamo dolcemente entrare in contatto con la nostra energia vibratoria e modificarla per un perfetto equilibrio. Bere la menta, verde, ad esempio, oltre che per le proprietà della pianta, dà giovamento a chi soffre di pressione sanguigna in quanto questo colore la riequilibra. Sembra strano, ma è così. D'altra parte, su questi principi si basano pratiche affermate e riconosciute come la medicina omeopatica e l'agricoltura biodinamica. In estrema sintesi, in tutte due i casi si tratta di introdurre nel corpo o nella terra principi energetici «dinamicizzati» attraverso lo scuotimento. Il bello è che questi principi sono più attivi quanto più sono in quantità infinitesimale. Meno spirituale la idrocolonterapia, lavaggio prolungato dell'intestino.

La medicina naturale si avvale anche di tecniche corporee e manipolatorie. Sono vari tipi di ginnastica e massaggi come la digitopressione, la kinesiologia, la riflessologia plantare, il Qigong, il Tai chi chuan, lo Yoga. Di tutti questi metodi di medicina naturale, e di altri ancora, vi diremo tutto. Arrivederci.

Dalle erbe medicine naturali ed estratti per la cosmesi

Speciale a cura della
Manzoni Pubblicità
Realizzazione: ***Bruno Minciotti***